

Indeks kondycji psychicznej a metodologia badań profilaktyki zintegrowanej

Kontekst metodologiczny profilaktyki zintegrowanej

Metodologia badawcza *modelu profilaktyki zintegrowanej* jest bezpośrednio związana z celami, którym mają służyć badania oparte o tę koncepcję teoretyczną.

Po pierwsze, w profilaktyce zintegrowanej fundamentalne znaczenie ma poszukiwanie związków pomiędzy różnymi problemami młodzieży, różnymi aspektami pozytywnego potencjału młodzieży, a także czynnikami chroniącymi i ryzyka, które są z nimi powiązane. Ten szeroki, kontekstowy horyzont badawczy powoduje, że, z definicji, w kwestionariuszach opartych o profilaktykę zintegrowaną znajdują się wskaźniki zmiennych z wielu różnych obszarów. Pociąga to za sobą nieunikniony skutek uboczny. Poszczególne zmienne nie mogą być mierzone za pomocą rozbudowanych, wieloelementowych wskaźników. W przekrojowych badaniach nad młodzieżą, w których zależy nam na uzyskaniu odpowiedzi od wszystkich uczniów (w tym wolno czytających, czy mających deficyty uwagi), słuszną regułą jest nieprzekraczanie czasu jednej godziny lekcyjnej. W ciągu ponad 25 lat rozwoju metodologii badań opartych o *model profilaktyki zintegrowanej* udało się wypracować szereg wskaźników opartych na krótkich skalach lub nawet pojedynczych pytaniach. Wskaźniki, z których korzystamy w badaniach audytoryjnych (papierowe ankiety) i w badaniach online zawierają podobny zestaw zmiennych. Nasze kwestionariusze składają się w znacznej części z pytań i skal, których rzetelność i trafność wewnętrzna była weryfikowana w badaniach poprzecznych i podłużnych.

Po drugie, w profilaktyce zintegrowanej dążymy do nieustannego sprzężenia zwrotnego pomiędzy badaniami a praktycznymi działaniami profilaktycznymi. Daje nam to liczne okazje do potwierdzania trafności używanych wskaźników przy okazji prowadzonych badań ewaluacyjnych, a także w bezpośrednim kontakcie ze specjalistami i wychowawcami z placówek, dla których prowadziliśmy badania diagnostyczne, a później przedstawialiśmy ich wyniki.

Zalety prostych wskaźników w literaturze przedmiotu

Przez kilka dekad w profilaktyce problemów młodzieży dominowała wąska specjalizacja, która dotyczyła zarówno programów profilaktycznych, jak i badań naukowych. Większość badań koncentrowała się na jednym lub dwóch obszarach zagrożeń. Dawalo to możliwość wnikliwego zagłębienia się w dany problem z zastosowaniem wielu różnych wskaźników – na przykład szerokiej baterii pytań o korzystanie z substancji

psychoaktywnych czy rozbudowanej skali depresji. W literaturze psychologicznej i profilaktycznej krytykowano wskaźniki zbudowane z pojedynczego pytania lub krótkiej, dwuelementowej skali.

W ostatnich latach pojawiło się jednak większe zrozumienie dla korzystania z prostych wskaźników. W literaturze przedmiotu wybrzmiewa głos badaczy dostrzegających przydatność krótkich skal i jednoelementowych wskaźników. Czasopismo naukowe *European Journal of Psychological Assessment* (Allen, M.S., Iliescu, D., Greiff, S., 2022, 38, str. 1-5) wybrało ten właśnie temat jako główny motyw artykułu redakcyjnego pt. *Single Item Measures in Psychological Science. A Call to Action*. Autorzy stwierdzają, że do końca lat 1990. jedynie skale wielopozycyjne były uważane za wiarygodne, a badania odwołujące się do skal dwupozycyjnych lub wręcz pojedynczych wskaźników zmiennej nie miały szans na publikację. Spojrzenie badaczy zaczęło się zmieniać wraz ze wzrostem liczby badań przekrojowych, których celem był jednoczesny pomiar wielu wskaźników. Z konieczności część zmiennych była mierzona za pomocą prostych, jedno-dwu elementowych wskaźników.

Podstawowym argumentem, który na podstawie szerokiego przeglądu literatury podaje Allen i inni (2022) na rzecz wykorzystania prostych wskaźników jest to, że zużywają one niewiele czasu i uwagi po stronie osób badanych, co przekłada się na możliwość włączenia do badań większej liczby zmiennych. Argument ten jest szczególnie trafny w czasach, gdy znaczny odsetek młodzieży ma deficyty uwagi. Kolejnym argumentem jest większa naturalność prostych wskaźników w odczuciu osób badanych. Rozbudowane skale, w których zadawanych jest szereg pytań „o to samo” mogą budzić dezorientację, niecierpliwość i irytację badanych obniżając jakość ich odpowiedzi. Trzeci argument podawany przez Allena i współpracowników (2022) w ślad za innymi badaczami zagadnienia (Bergkvist i Rossiter, 2007) mówi o tym, że wskaźnik składający się z jednego lub dwóch dobrze opracowanych pytań może dostarczać bardziej wartościowych informacji niż wielopozycyjna skala, gdyż mniejsza jest szansa, że w pytaniach zawarte będą pojęcia niejasne, ambiwalentne lub dotyczące spraw z pogranicza, a nie z centrum badanego konstruktów. Im więcej pytań, tym większa szansa na tego typu „zanieczyszczenia” – zwłaszcza, gdy – tak jak w badaniach nad młodzieżą - dochodzi zróżnicowany poziom uwagi i czytania ze zrozumieniem. Dobry wskaźnik powinien mierzyć to, co ma mierzyć niezależnie od stopnia sprawności intelektualnej badanych. W badaniach z obszaru profilaktyki ma to szczególne znaczenie, gdyż to właśnie wśród osób mających problemy w obszarze zdrowia psychicznego i/lub osób podejmujących zachowania ryzykowne możemy się spodziewać większych deficytów uwagi i większych problemów z rozumieniem pytań.

Autorzy konkludują: „jednopozycyjne wskaźniki nie są automatycznie gorsze od wielopozycyjnych; biorąc pod uwagę ich zalety, mogą stanowić wartościową alternatywę dla rozbudowanych skal, a pewnych sytuacjach być po prostu lepsze”. Dodają dalej:

„większość publikacji, w których korzystano z jednopozycyjnych wskaźników pokazuje, że często są one równie trafne i równie rzetelne, jak ich wielopozycyjne odpowiedniki” (Ahmad i inni, 2014; And i Eisend, 2018; za: Allen i inni, 2022). Alen i współautorzy podkreślają znaczenie odpowiedniej walidacji prostych wskaźników, w tym: walidacji poprzez sprawdzenie korelacji ze wskaźnikami wielopozycyjnymi oraz trafności predykcyjnej, dotyczącej tego, jak funkcjonuje wskaźnik zmiennej w kontekście zmiennych, z którymi w świetle teorii i badań powinien być powiązany.

Temat pojedynczych wskaźników lub skal dwupozycyjnych w badaniach społecznych podejmują także inni autorzy (Schmidt, H., 2018; Pandit, A. et al., 2026; Leertouwer, Ij., Schuurman, N.K., 2025). Dominuje pogląd, że nie można z góry zakładać przewagi skal wielopozycyjnych nad jedno-dwu pozycyjnymi wskaźnikami. Wiele zależy od celu i kontekstu badań, rodzaju mierzonej zmiennej, a także od konkretnych parametrów konkretnego wskaźnika (np. jego rzetelności i trafności).

Warto też zauważyć, że krótkie i proste narzędzia badawcze mogą być lepiej dostosowane do nawyków i współczesnych preferencji młodych ludzi jako osób badanych, dla których zwięzły przekaz jest bliski i naturalny (tik-tok, Reelsy, Shorts, SMS), a na dłuższe teksty lub monotematyczne wątki reagują oporem, zniechęceniem.

Indeks kondycji psychicznej – prosty wskaźnik na niestabilne czasy

Indeks kondycji psychicznej to prosta skala składająca się z dwóch pytań, z których jedno dotyczy samopoczucia w ostatnim tygodniu (5-stopniowa skala od „zdecydowanie złe” do „zdecydowanie dobre”), a drugie radzenia sobie psychicznego w ostatnim tygodniu (5-stopniowa skala od „zdecydowanie źle” do „zdecydowanie dobrze”). Pierwsze z tych pytań dotyczy emocjonalnego aspektu kondycji psychicznej, a drugie odnosi się do aspektu związanego z odpornością psychiczną. Okres ostatniego tygodnia został wybrany z trzech powodów:

- jest na tyle krótki, że autodeklaracja nie powinna być zakłócona przez proces zapominania,
- jest na tyle krótki, że minimalizuje prawdopodobieństwo silnego zróżnicowania warunków zewnętrznych (np. gdyby przyjąć okres dwutygodniowy mogłyby się w nim mieścić tak różne warunki jak tydzień ferii szkolnych i tydzień nauki; albo tydzień nauki stacjonarnej i tydzień nauki online),
- jest wystarczająco długi, by ograniczyć przypadkowość odczuć danej chwili lub pojedynczego dnia.

Oba pytania zostały wprowadzone do badań Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej w marcu 2020 roku, w odpowiedzi wyzwania wynikłe z wybuchu epidemii COVID-19 i związanej z nią izolacji. W pierwszych tygodniach izolacji istniała pilna potrzeba badań nad młodzieżą szkolną, która znalazła się w nowej, trudnej sytuacji. Wśród psychologów, wychowawców i rodziców pojawiła się obawa, że izolacja podyktowana

bezpieczeństwem epidemicznym może powodować szkodliwe skutki psychiczne. Aby temu przeciwdziałać, trzeba było poznać rzeczywistość poprzez sprawnie przeprowadzone badania online, które byłyby bezpieczne psychologicznie dla dzieci i młodzieży, i nie budziły wątpliwości etycznych. Uznaliśmy, że w warunkach epidemii i izolacji oraz badań online nie należy pytać o myśli samobójcze, ani włączać do badań rozbudowanych skal depresji. Nie chcieliśmy ryzykować pogłębienia stanów depresyjnych poprzez „bombardowanie” nadmierną liczbą tego typu pytań.

Indeks kondycji psychicznej, początkowo nazywany *indeksem przygnębiaenia epidemią* to jedno z szeregu narzędzi badawczych, które zostały opracowane w 2020 roku i od tamtej pory nam służą. Innym pokrewnym, uzupełniającym narzędziem była skala *bilansu afektywnego* mierząca rodzaje najczęściej przeżywanych uczuć.

Zgodnie z metodologią *modelu profilaktyki zintegrowanej* w badaniach umieszczamy wskaźniki zmiennych z wielu różnych obszarów. Nowe, proste narzędzia, w tym *indeks kondycji psychicznej*, doskonale wkomponowały się w nasze kwestionariusze.

Pierwszą publikacją, w której opisaliśmy wyniki dotyczące *indeksu kondycji psychicznej* stał się cykl dwóch raportów: *Młodzież w czasie epidemii* oraz *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?* opublikowane 8 i 16 kwietnia 2020. Były to pierwsze raporty badawcze informujące społeczeństwo i profesjonalistów o tym, jak młodzież radzi sobie z problemami epidemii i trudnościami izolacji. Badania innych ośrodków pojawiły się znacznie później.¹

O wynikach badań uwzględniających *indeks kondycji psychicznej* pisaliśmy w kilku kolejnych raportach IPZIN, m.in.: *Jak wspierać uczniów po roku epidemii* (Grzelak, Żyro, 2021), *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie* (Grzelak, Żyro, 2023), *Młodzież-Profilaktyka-Rodzina...* (Grzelak i inni, 2025). Wykorzystaliśmy je także w badaniach ewaluacyjnych programu *Nawigacja w Każdą Pogodę*, których wyniki zostały opisane w artykule do czasopisma *Remedium* (Kolbowska, Szumiata, 2025). O naszych raportach donosiły także specjalistyczne portale (np. *Medycyna Praktyczna*)².

Dziś, dzięki obliczeniom prowadzonym na potrzeby tych raportów, możemy stwierdzić, że wskaźnik ten, chociaż wciąż wymaga dalszych badań, ma obiecującą rzetelność i trafność i dobrze wpisuje się w kontekst pozostałych zmiennych używanych w metodologii *profilaktyki zintegrowanej*.

Wyniki pierwszego etapu walidacji *indeksu kondycji psychicznej*

¹ Za szybką reakcję i cenny wkład w rozumienie zagrożeń dla zdrowia psychicznego, jakie niesie izolacja, otrzymaliśmy podziękowania ze strony krajowego konsultanta do spraw psychiatrii dzieci i młodzieży, a także od Departamentu Zdrowia Publicznego i Rodziny Ministerstwa Zdrowia.

² <https://www.mp.pl/pacient/pediatric/aktualnosci/badania/263710,stale-pogarszanie-sie-kondycji-psychicznej-uczniow-w-kolejnych-fazach-epidemii> (08.04.2021)

Rzetelność

Aby zweryfikować **rzetelność indeksu kondycji psychicznej** przeanalizowano wyniki badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2024/2025 wśród $N=10239$ uczniów klas 6-8 szkół podstawowych oraz klas 1-2 szkół ponadpodstawowych. Skala charakteryzowała się wysoką rzetelnością pomiaru. Wartość współczynnika rzetelności indeksu kondycji psychicznej mierzonej za pomocą α Cronbacha i wartość współczynnika rzetelności ω McDonalda wynosiły 0,81. Wartość współczynnika korelacji r Pearsona pomiędzy pozycjami tworzącymi indeks wynosiła $r=0,68$.

W ostatnich latach, w dyskusji dotyczącej testów statystycznych najlepiej nadających się do określania rzetelności skal dwupozycyjnych wybrzmiewa opinia, że optymalnym narzędziem jest tu współczynnik Spearmana-Browna (Eisinga i inni, 2012). Jego wartość dla *indeksu kondycji psychicznej* wynosi 0,84, jest więc wysoka.

Jak wiemy, jedna z pozycji, na których opiera się indeks dotyczy samopoczucia osób badanych, a druga ocen dotyczących radzenia sobie. Obie dotyczą perspektywy ostatniego tygodnia. Samopoczucie i radzenie sobie to dwa, korelujące ze sobą dodatnio wymiary funkcjonowania, które nie pokrywają się treściowo. *Indeks kondycji psychicznej* pozwala na ujęcie za pomocą jednej wartości liczbowej obu tych komponentów. Gorsze samopoczucie może być kompensowane przez poczucie radzenia sobie w nieco trudniejszej sytuacji, ale też poczucie braku radzenia sobie z sytuacjami, które miały miejsce w ostatnim tygodniu nie musi wykluczać utrzymywania się dobrego samopoczucia. Natomiast kumulacja obu tych aspektów – złe samopoczucie połączone z nieradzeniem sobie psychicznym – byłoby już istotnym symptomem niskiej kondycji psychicznej.

Badania prowadzone są w kontekście profilaktyki, a nie praktyki klinicznej. Celem profilaktyki jest zapobieganie problemom zanim staną się poważniejsze, co wymaga wykrywania ich jak najwcześniejszych symptomów. Z tego względu termin „słaba kondycja psychiczna” odnosimy do osób, które mają złe lub średnie samopoczucie i źle lub średnio radzą sobie psychicznie. Stanowią one grupę szczególnie zagrożoną dalszym pogarszaniem się zdrowia psychicznego. Jeśli nie otrzymają wsparcia z najbliższego otoczenia, mogą wymagać profesjonalnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej.

Trafność zbieżna

Pierwszym krokiem ku weryfikacji **trafności zbieżnej indeksu kondycji psychicznej** było obliczenie jego korelacji ze skalą *bilansu afektywnego* używaną w badaniach online prowadzonych przez IPZIN oraz ze skróconą skalą depresji od lat używaną w badaniach stacjonarnych IPZIN.

10-pozycyjna skala *bilansu afektywnego* dotyczy emocjonalnego wymiaru kondycji psychicznej i składa się z 5 par określeń dotyczących „uczuć najczęściej przeżywanych w ostatnim tygodniu”. Badany może zaznaczyć dowolną liczbę stwierdzeń. Pary

stwierzeń stanowiących przeciwieństwa dotyczą następujących wymiarów: smutek – pogoda ducha, osamotnienie – bliskość przyjaznych ludzi, brak energii – dużo energii, nerwowość – spokój, obawy – bez troska. *Bilans afektywny* to średnia arytmetyczna odpowiedzi cząstkowych.

Grupa badana, w której przeprowadzono badania w roku szkolnym 2024/2025 liczyła $N=10239$ uczniów klas 6-8 szkół podstawowych oraz klas 1-2 szkół ponadpodstawowych. Korelacja r Pearsona między *indeksem kondycji psychicznej* a *bilansem afektywnym* wynosiła 0,64 dla całej grupy badanej. Korelacje wśród uczniów z poszczególnych poziomów klas przedstawiały się następująco:

klasy 6: $r = 0,60$

klasy 7: $r = 0,62$

klasy 8: $r = 0,64$

klasy 1: $r = 0,64$

klasy 2: $r = 0,68$

Korelacja między *indeksem kondycji psychicznej* a *bilansem afektywnym* jest zatem wysoka, zwłaszcza, jeśli weźmiemy pod uwagę, że o ile cała skala *bilansu afektywnego* dotyczy emocjonalnego aspektu kondycji psychicznej, to w przypadku *indeksu kondycji psychicznej*, z tym wymiarem związane jest tylko jedno z dwóch pytań skali. Jednocześnie korelacja ta nie jest aż tak wysoka, by móc uznać, że obie skale mierzą całkiem to samo. Jest to dobrym sygnałem, gdyż istotą indeksu kondycji psychicznej jest fakt, że zawiera on także wymiar wykraczający poza same emocje, jakim jest radzenie sobie z emocjami, radzenie sobie psychiczne z sytuacjami życia, którego dotyczy drugie pytanie skali.

Skrócona skala depresji używana od niemal 20 lat w badaniach stacjonarnych IPZIN jest oparta na skróconej wersji skali przesiewowej CES-D używanej w badaniach mokotowskich. W wariantcie używanym przez IPZIN są to trzy pytania o częstość odczuć przygnębienia, samotności i chęci płaczu w okresie ostatniego tygodnia z czterema odpowiedziami od „nigdy lub rzadko” do „cały czas” (w badaniach mokotowskich jest jeszcze czwarte pytanie o odczucie smutku).

Obliczenia przeprowadzono na próbie $N = 2042$ uczniów klas 7-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych z badań stacjonarnych IPZIN z lat 2023-2025. Współczynnik korelacji r Pearsona między *indeksem kondycji psychicznej* a skróconą skalą depresji wynosił $r = 0,68$ dla całej grupy badanej, $r = 0,71$ dla dziewcząt i $r = 0,60$ dla chłopców. Jest to wysoka korelacja, biorąc pod uwagę, że podobnie jak w przypadku *bilansu afektywnego*, także skrócona skala depresji koncentruje się na wymiarze emocjonalnym kondycji psychicznej.

Na tej samej próbie z badań stacjonarnych wykonano obliczenie współczynnika korelacji r Pearsona między *indeksem kondycji psychicznej* a jednopozycyjnym pytaniem dotyczącym częstości pojawiania się myśli samobójczych w okresie ostatnich 30 dni

i wynosił on $r = 0,46$. Jest to adekwatna i zrozumiała wysokość współczynnika (niższa niż dla wskaźników depresji), gdy weźmie się pod uwagę, że pytanie o myśli samobójcze dotyczy szczególnie wysokiego nasilenia problemów w obszarze zdrowia psychicznego.

Uzyskane wyniki potwierdzają odpowiednio wysoką trafność zbieżną *indeksu kondycji psychicznej*. Mimo to uważamy za konieczne, aby w przyszłości zweryfikować korelację tej skali z podobnym treściowo, w pełni zwalidowanym narzędziem będącym skalą wielopozycyjną.

Trafność predykcyjna

Aby przyjrzeć się **trafności predykcyjnej indeksu kondycji psychicznej** przeanalizowano kontekst korelacji dodatnich i ujemnych z szerszym kontekstem zmiennych używanych w badaniach IPZIN. Przyjęliśmy założenie, że jeśli indeks będzie w sposób konsekwentny skorelowany z innymi zmiennymi i korelacja ta będzie logiczna i zrozumiała w świetle dotychczasowej wiedzy, to możemy to potraktować jako argument na rzecz trafności predykcyjnej tej dwupozycyjnej skali. Jeśli natomiast pojawią się choćby 1-2 niezrozumiałe wyniki, których wystąpienia nie da się wyjaśnić dotychczas zebraną wiedzą, to byłby to argument, że trafność predykcyjna indeksu nie jest zadowalająca. Uznaliśmy, że wyniki można sklasyfikować jako „niezrozumiałe” w dwóch przypadkach. Po pierwsze, gdyby wystąpiła relatywnie silna korelacja indeksu z inną zmienną (współczynnik korelacji wyższy niż 0,2), ale o kierunku przeciwnym niż należałoby przewidywać. Po drugie, gdyby korelacja z jakąś zmienną, która teoretycznie powinna się wiązać z kondycją psychiczną, była dla indeksu niższa niż 0,1.

Do oceny trafności predykcyjnej posłużą nam wyniki korelacji indeksu kondycji psychicznej z innymi rodzajami problemów i zachowań ryzykownych, a także ze zmiennymi, które można uznać za czynniki chroniące lub czynniki ryzyka (z zastrzeżeniem, że w badaniach korelacyjnych nie wnioskujemy o przyczynowość i możemy jedynie mówić o współwystępowaniu).

Tabela 7. Korelacje między różnymi problemami, których wskaźniki uwzględniono w badaniach z roku 2023/2024 (N= 20 685)

		Zła kondycja psychiczna	Substancje psychoaktywne	Przemoc			Internet i ekrany			Niechęć do posiadania dzieci
				fizyczna	werbalna	cyberprzemoc	szkodliwe treści w Internecie	czas na urządzeniach cyfrowych	zmęczenie cyfrowe	
Zła kondycja psychiczna		–	0,20	0,09	0,14	0,10	0,15	0,13	0,16	0,15
Substancje psychoaktywne		0,20	–	0,20	0,24	0,24	0,39	0,15	0,16	0,02
Przemoc	fizyczna	0,09	0,20	–	0,51	0,36	0,23	0,05	0,14	0,01
	werbalna	0,14	0,24	0,51	–	0,35	0,27	0,10	0,15	–0,01
	cyberprzemoc	0,10	0,24	0,36	0,35	–	0,28	0,07	0,16	0,06
Internet i ekrany	szkodliwe treści w Internecie	0,15	0,39	0,23	0,27	0,28	–	0,17	0,22	0,02
	czas na urządzeniach cyfrowych	0,13	0,15	0,05	0,10	0,07	0,17	–	0,10	0,04
	zmęczenie cyfrowe	0,16	0,16	0,14	0,15	0,16	0,22	0,10	–	0,01
Niechęć do posiadania dzieci		0,15	0,02	0,01	–0,01	0,06	0,02	0,04	0,01	–

Tabela 7 z raportu *Młodzież-profilaktyka-rodzina...* (Grzelak, Żyro, 2025) pokazuje wyniki badań zebranych wśród N=20685 uczniów z klas 6-8 szkół podstawowych i 1-2 szkół ponadpodstawowych z różnych regionów Polski w roku szkolnym 2023/2024. Interesujące nas wyniki znajdziemy w pierwszej kolumnie lub w pierwszym wierszu. Widzimy, że zła kondycja psychiczna koreluje dodatnio z różnymi rodzajami problemów – w tym m.in. z korzystaniem z substancji psychoaktywnych, różnymi formami przemocy, czy też szkodliwym korzystaniem z Internetu i ekranów. Korelacje te nie są bardzo silne, ale mają ten sam logiczny kierunek. Uzyskane wyniki są przyczynkiem do potwierdzenia trafności predykcyjnej *indeksu kondycji psychicznej*.

Tabela 5 z tego samego raportu i tych samych badań pokazuje korelacje kondycji psychicznej mierzonej indeksem kondycji psychicznej z różnymi czynnikami chroniącymi. Wybrano do tej tabeli najsilniej korelujące czynniki i pogrupowano je w sensowne kategorie merytoryczne.

Tabela 5. Najsilniejsze czynniki chroniące kondycję psychiczną uczniów (2023/2024, N=20 685)

Czynniki chroniące		r Pearsona
RODZINA	Wskazanie przynajmniej jednego z rodziców jako życiowych przewodników	0,187
	Szczere rozmowy z rodzicami w ciągu ost. 6 miesięcy	0,348
	Doświadczenie miłej rzecz od kogoś z szerszej rodziny (ost. 7 dni)	0,312
SZKOŁA	Dobra atmosfera w klasie (skala)	0,326
	Pomocny wychowawca (skala)	0,244
	Co najmniej jedna rzecz pozytywna w kontakcie z nauczycielem (ost. 7 dni)	0,231
	Posiadanie nauczyciela, wychowawcy, któremu wiele się zawdzięcza	0,378
RÓWIEŚNICY	Posiadanie przyjaciół	0,452
	Zrobienie czegoś pożytecznego z rówieśnikami w ciągu ost. 30 dni	0,380
	Spędzanie czasu na dworze z rówieśnikami w ciągu ost. 30 dni	0,306
WIARA/RELIGIA	Znaczenie wiary, religii w życiu	0,487
	Zwracanie myśli do Boga	0,404
INNE	Brak uciążliwości obecnie	0,596
	Przezwyciężenie trudności w tym roku szkolnym	0,567
	Poczucie, że wsparcie dorosłych w obecnej sytuacji jest wystarczające	0,551
	Posiadanie hobby	0,381
	Rozmowa pozwalająca na rozwiązanie problemu w ciągu ost. 30 dni	0,189

Cały ten bogaty kontekst powiązań wydaje się logiczny i zrozumiały. Najlepszą kondycję psychiczną mają osoby, które nie doświadczają obecnie żadnych poważniejszych uciążliwości w codziennym życiu, którym udało się przezwyciężyć te trudności, które się pojawiły, i które mają wystarczająco mocne wsparcie ze strony dorosłych. Chronione przed złą kondycją psychiczną są także osoby mające przyjaciół, odniesienie do wiary i szczerze rozmawiające z rodzicami o swoich problemach. W wynikach przedstawionych w tabeli nie ma nic niezrozumiałego ani zaskakującego. Można je traktować jako potwierdzenie trafności predykcyjnej *indeksu kondycji psychicznej*.

Tabela 8 z tego samego raportu i tych samych badań pokazuje korelacje różnych czynników chroniących z różnymi problemami i zachowaniami ryzykownymi.

**Badania IPZIN
z roku szkolnego 2023/2024**

N= 20 865
11–17-latków

Badania IPZIN z roku szkolnego 2023/2024		Zła kondycja psychiczna	Substancje psychoaktywne			Przemoc			Internet i ekrany			Wagary	Niechęć do posiadania dzieci
			alkohol	narkotyki	papierosy	werbalna	fizyczna	cyberprzemoc	czas na urządzeniach cyfrowych	szkodliwe treści w Internecie	zmęczenie cyfrowe		
RODZINNE	Mama przewodnikiem	++	+	+	+	+		+		+		+	+
	Tata przewodnikiem	++	+	+	+				+			+	+
	Miłe gesty od rodziców	+										+	+
	Szczerze rozmowy z rodzicami	++	+		+				+	+			+
MIŁOŚĆ – WZORY I PRZEKONANIA	Kontakt ze wzorem małżeństwa	+											++
SZKOŁA I KLASA	Atmosfera w klasie	++	+	+	+	++	+	+	+	+	+	+	+
	Bycie akceptowanym w klasie	++	+		+	+	+	+		+	+		+
	Średnia ocen		+		+				+			++	+
WIARA I RELIGIA	Znaczenie wiary, religii w życiu	++	+	+	+				++	+		+	++
	Duchowość, odniesienie do Boga	+	+		+				++	+		+	++

+ siła korelacji ≥ 0.1 ++ siła korelacji ≥ 0.2

Celem opracowania tej tabeli było pokazanie mapy zestawu czynników chroniących, które chronią przed wieloma różnymi zagrożeniami. Jest to dobra praktyka publikacji opartych na modelu profilaktyki zintegrowanej zapoczątkowana w 2015 roku w *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* (Grzelak i inni, 2015). Na potrzeby oceny trafności predykcyjnej *indeksu kondycji psychicznej* interesuje nas tutaj porównanie wyników znajdujących się w pierwszej kolumnie tabeli z wynikami z pozostałych kolumn. Jak widzimy, zła kondycja psychiczna mierzona *indeksem kondycji psychicznej* wiąże się z podobnym zestawem czynników chroniących, jak szereg innych problemów – od korzystania z substancji psychoaktywnych, poprzez nadużywanie ekranów i Internetu, aż po wagary. Jeśli jest jakiś problem, który w mniejszym stopniu „wpasowuje się” w tabelę, to nie jest nim kondycja psychiczna, ale ewentualnie przemoc fizyczna i zmęczenie cyfrowe. Cały kontekst tabeli można traktować jako kolejną formę potwierdzenia trafności predykcyjnej *indeksu kondycji psychicznej*. Warto przypomnieć, że w tabeli czynników chroniących przed różnymi problemami zamieszczonej w *Vademecum skutecznej profilaktyki* (str. 86) nie ma jeszcze kondycji psychicznej, a są myśli samobójcze. Lista czynników chroniących przed występowaniem myśli samobójczych jest niemal tożsama z widoczną powyżej listą czynników ochrony przed złą kondycją psychiczną mierzoną analizowanym tu indeksem, co stanowi kolejne potwierdzenie trafności predykcyjnej tej skali.

Dla pełnego obrazu przedstawimy tu jeszcze jedną tabelę, która zawiera listę czynników ryzyka powiązanych ze słabszą kondycją psychiczną mierzoną *indeksem kondycji psychicznej*. Tabela pochodzi z raportu IPZIN *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie* (Grzelak, Żyro, 2023; tabela 4, str. 73). Powstała ona w oparciu o obliczenia przeprowadzone na zbiorze danych z badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2021/2022 wśród N=23219 uczniów klas 6-8 szkół podstawowych i 1-2 szkół ponadpodstawowych.

Tabela 4. Czynniki wiążące się z obniżoną kondycją psychiczną młodzieży w badaniach IPZIN z roku szkolnego 2021/2022 [N = 23 219]

Czynniki ryzyka słabszej kondycji psychicznej ($p < 0,001$)		
Kategoria czynnika	Nazwa czynnika	r
Szkoła – nauka	Zły nastrój i przygnębienie jako trudność związana z powrotem do nauki stacjonarnej	-0,43
Indywidualny	Przeżywanie poważnego problemu w ciągu ostatnich 30 dni	-0,41
Szkoła – nauka	Zły nastrój i przygnębienie jako trudność związana z powrotem do nauki zdalnej	-0,39
Szkoła – nauka	Zgłoszenie aktualnego przeżywania trudności związanych z powrotem do nauki stacjonarnej	-0,31
Szkoła – relacje	Obawa przed przemocą w szkole	-0,27
Rodzina – relacje	Nerwowa atmosfera w domu, jako jedna z największych aktualnych uciążliwości	-0,23
Szkoła – nauka	Problemy ze szkołą, jako jedna z największych aktualnych obaw	-0,22
Rodzina – rodzice	Brak miłych zdarzeń w relacjach z rodzicami i miłych gestów z ich strony w ostatnim tygodniu	-0,21
Szkoła – nauka	Pojawienie się trudności związanych z powrotem do nauki zdalnej na przestrzeni roku szkolnego	-0,21
Rodzina – relacje	Brak miłych zdarzeń w relacjach z kimś z szerszej rodziny (babcia, dziadek, rodzeństwo, itp..) w ostatnim tygodniu	-0,19
Indywidualny	Odczucie przemęczenia korzystaniem z komputera, smartfona, Internetu w ostatnim tygodniu	-0,16
Internet – relacje	Bycie ofiarą cyberprzemocy w ciągu ostatnich 30 dni	-0,16
Szkoła – relacje	Brak miłych zdarzeń w relacjach z rówieśnikami i miłych gestów z ich strony w ostatnim tygodniu	-0,15
Szkoła – nauczyciele	Brak miłych zdarzeń w relacjach z nauczycielami i miłych gestów z ich strony w ostatnim tygodniu	-0,15
Indywidualny	Ogólna niepewność co do przyszłości, jako jedna z największych aktualnych obaw	-0,14
Rówieśnicy – ryzyko	Przebywanie w towarzystwie młodzieżowym, w którym paliło się papierosy w ost. 30 dniach	-0,13
Internet – ryzyko	Odwiedzanie stron internetowych o treściach nieodpowiednich dla młodzieży w ost. 30 dniach	-0,12
Rówieśnicy – ryzyko	Przebywanie w towarzystwie młodzieżowym, w którym pito się alkohol w ost. 30 dniach	-0,11

Lista czynników jest w pełni logiczna i zrozumiała. Najsilniej słaba kondycja psychiczna wiąże się ze złym nastrojem i przygnębieniem związanym z przechodzeniem od nauki stacjonarnej do zdalnej i odwrotnie, przeżywaniem poważnych problemów, problemami ze szkołą i przemocą w szkole, nerwową atmosferą w domu. Cała lista pokazuje sensowny kontekst czynników mogących wpływać na obniżoną kondycję psychiczną. Lista ta powstała w oparciu o obliczenia, w których wykorzystano *indeks kondycji psychicznej*.

Podsumowując, szereg analiz statystycznych doprowadził do odkrycia szerokiego kontekstu powiązań kondycji psychicznej z innymi problemami i zachowaniami ryzykownymi, a także z czynnikami ryzyka i czynnikami chroniącymi powiązanymi z niską kondycją psychiczną. Kontekst ten jest logiczny i zrozumiały. Nie pojawiły się żadne zaskakujące wyniki. Wyprowadzamy stąd wniosek, że *indeks kondycji psychicznej* można traktować jako skalę o potwierdzonej trafności predykcyjnej.

Bibliografia

- Ahmad, F., Jhajj, A. K., Stewart, D. E., Burghardt, M., Bierman, A. S. (2014). *Single item measures of self-rated mental health: A scoping review*. BMC Health Services Research, 14(1), 1–11. <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/14/398>
- Allen, M.S., Iliescu, D., Greiff, S., (2022) *Single Item Measures in Psychological Science. A Call to Action*. European Journal of Psychological Assessment, 38(1), 1-5. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000699>
- Ang, L., Eisend, M. (2018). *Single versus multiple measurement of attitudes: A meta-analysis of advertising studies validates the single-item measure approach*. Journal of Advertising Research, 58(2), 218–227. <https://doi.org/10.2501/JAR-2017-001>
- Bergkvist, L., Rossiter, J. R. (2007). *The predictive validity of multiple-item versus single-item measures of the same constructs*. Journal of Marketing Research, 44, 175–184. <https://doi.org/10.1509/jmkr.44.2.175>
- Eisinga, R., Grotenhuis, M., Pelzer, Ben. (2012). *The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown?*. International Journal of Public Health. 58. 637-642. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-012-0416-3>
- Grzelak, S. i in. (2015) *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych*. https://ipzin.org/images/pdf/vademecum_skutecznej_profilaktyki_problemov_mlodziemy.pdf
- Grzelak, S. i in. (2020) *Młodzież w czasie epidemii. Wyniki sondażu „AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych” przeprowadzonego przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej w dniach 2-7 kwietnia 2020*. https://ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_2020_IPZIN.pdf
- Grzelak, S. i in. (2020) *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej? II część raportu z wyników sondażu AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych, przeprowadzonego przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej w dniach 2-9 kwietnia 2020*. https://ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_Komu_jest_najtrudniej_2020_IPZIN_Czesc_2.pdf
- Grzelak, S., Żyro, D. (2021) *Jak wspierać uczniów po roku epidemii. Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego. Raport oparty na wynikach badań, przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020 – 01.2021*. https://www.ipzin.org/images/pdf/Ra-port_jak_wspierac_uczniow_po_roku_epidemii.pdf
- Grzelak, S., Żyro, D. (2023) *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022*. https://ipzin.org/wp-content/uploads/ads/2023/05/Raport-2023-Jak-wspierac-mlodziemy-ONLINE_1.pdf
- Grzelak, S., Żyro, D. (2025). *MŁODZIEŻ – PROFILAKTYKA– RODZINA. Odpowiedź profilaktyki zintegrowanej na wyzwania współczesności*. <https://ipzin.org/wp-content/uploads/2025/06/Publikacja-25-lat-Mlodziez-Profilaktyka-Rodzina.pdf>

Leertouwer, Ij., Schuurman, N. K. (2025). *Reliability for single item measures*. MATILDA Preprints, 2025-05-23. <https://matilda.fss.uu.nl/articles/reliability-single-item-measures.html>

Siellawa-Kolbowska, E., Szumił, S. (2025). Nawigacja w Każdą Pogodę – wyniki badań ewaluacyjnych. *Remedium* nr 2 (373), 16-18. <https://remedium-psychologia.pl/luty-2025-pobierz-pdf.html>

Schmidt, H. (2018). *The Single-Item Questionnaire*, Health Professions Education: Vol. 4: Iss. 1, Article 1. <https://hpe.researchcommons.org/journal/vol4/iss1/1>

Pandit, A., Malik J., Gulia S., Kaur W. (2026). *Scale Selection in Empirical Research: Predictive Validity Insights for Single vs. Multi-Item Measures* Research Article | Volume 3 Issue 2 (February, 2026), 18 – 25. <https://jmsr-online.com/article/scale-selection-in-empirical-research-predictive-validity-insights-for-single-vs-multi-item-measures-528/>